

# La Hernie Discale

## Définition d'une hernie:

Une **hernie** est la saillie d'un organe ou d'une partie d'un organe hors de sa position habituelle.

Une **hernie discale** est la saillie d'une portion d'un « **disque intervertébral** » (situé entre deux vertèbres).

## Un peu d'Anatomie:

Votre colonne vertébrale ou rachis est un édifice formé par un empilement de **vertèbres** et de **disques intervertébraux**.

Chaque vertèbre est constituée en avant par un corps cubique (**corps vertébral**) et en arrière par un arc osseux (**arc postérieur**).

Entre chaque vertèbre se situe **un disque intervertébral** qui est une sorte de coussin gélatineux.

Cet empilement forme un canal (**le canal vertébral**) qui contient la **Moelle Epinière**. De la moelle émergera entre chaque vertèbre, un **Nerf Rachidien** qui va emprunter le **trou de conjugaison** pour sortir.

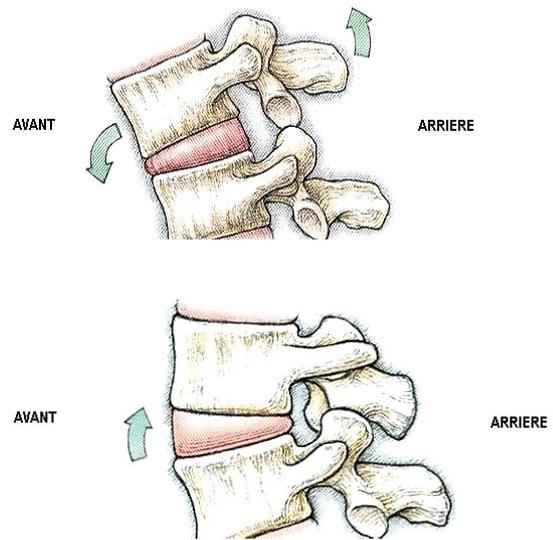
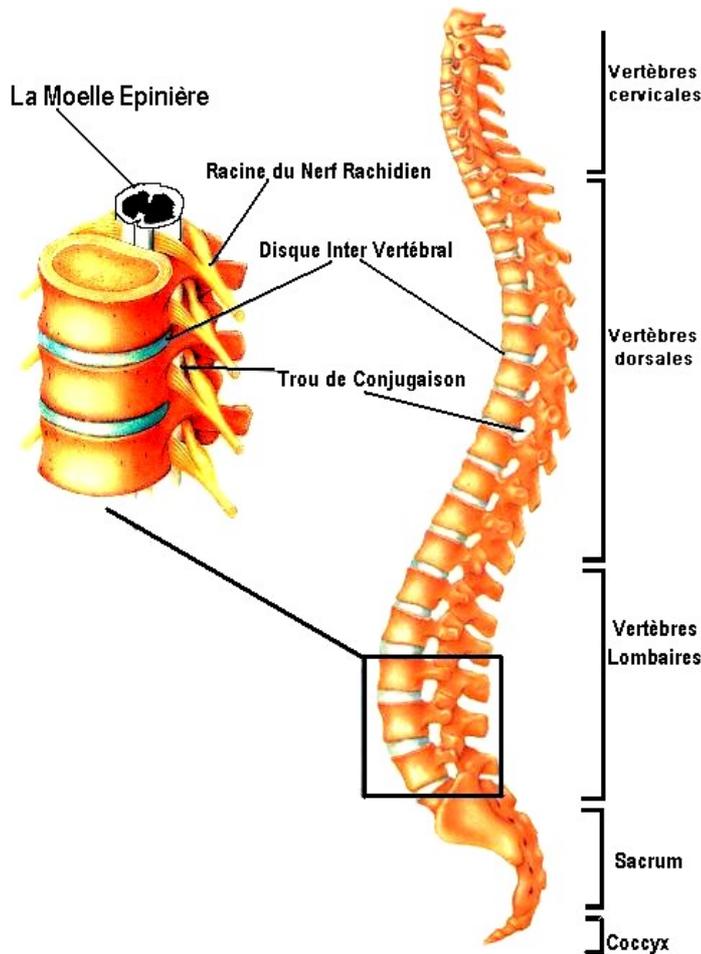
Entre chacune des **24 vertèbres** mobiles de la colonne vertébrale se trouve **un disque intervertébral** formé d'une structure fibreuse en forme d'**Anneau Fibreux** (annulus fibrosus) qui contient **un noyau gélatineux** (nucléus pulposus).

Il est situé au centre d'un anneau fibreux comparable à un oignon formé par un assemblage concentrique de lamelles

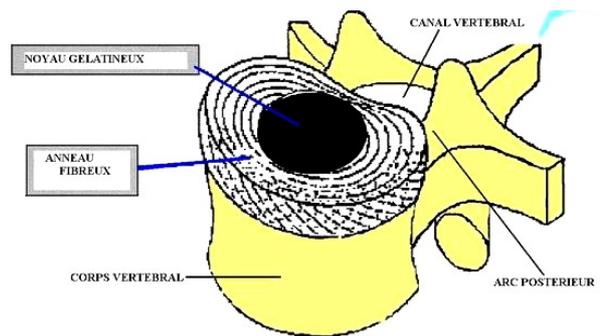
Ces disques donnent une souplesse à la colonne et servent d'amortisseurs en cas de choc.

Ils contribuent à la bonne mobilité de la colonne vertébrale.

## Schéma de la Colonne Vertébrale

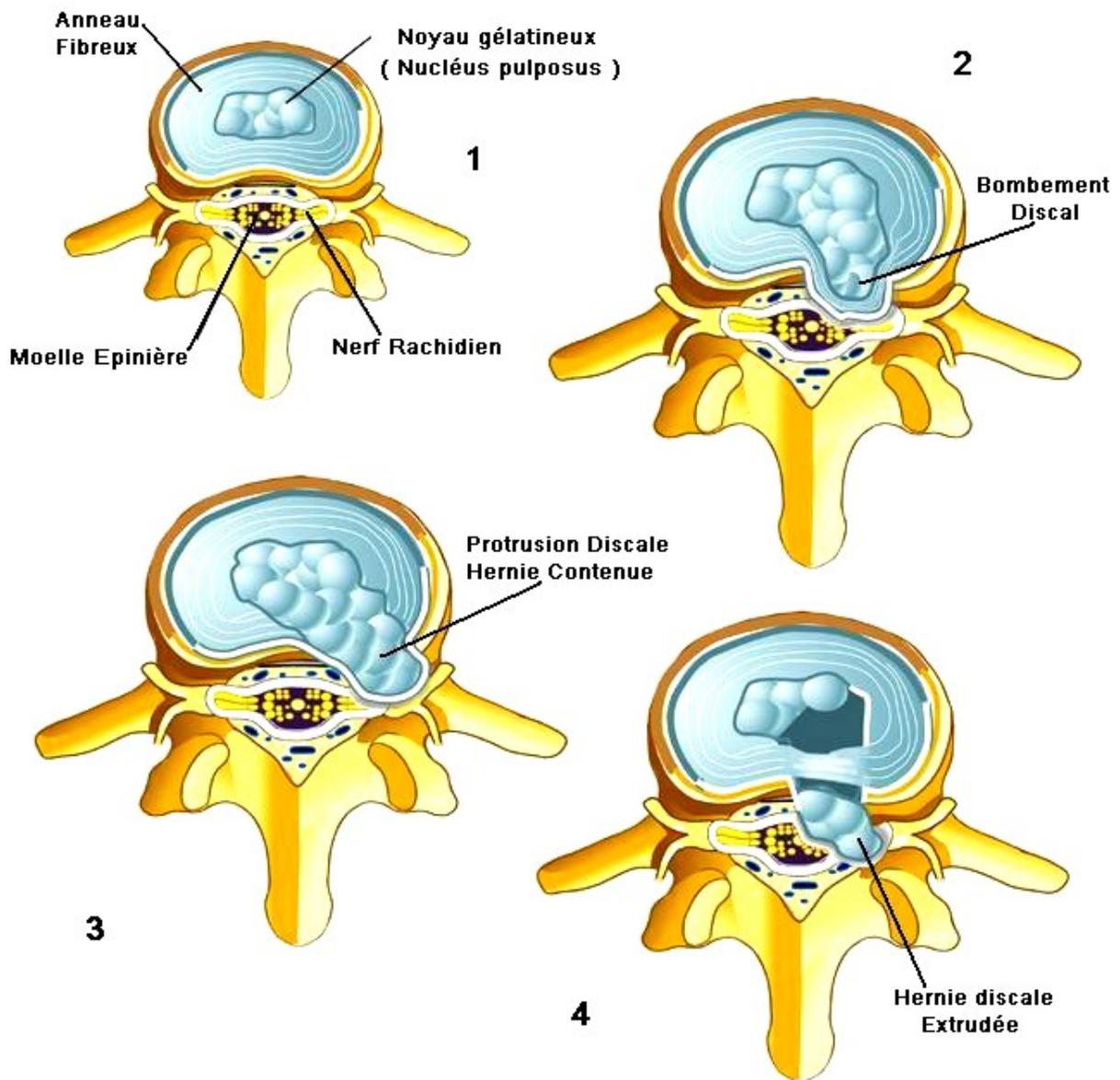


MOUVEMENT D'EXTENSION : Le Disque est pincé en arrière, et étiré en avant



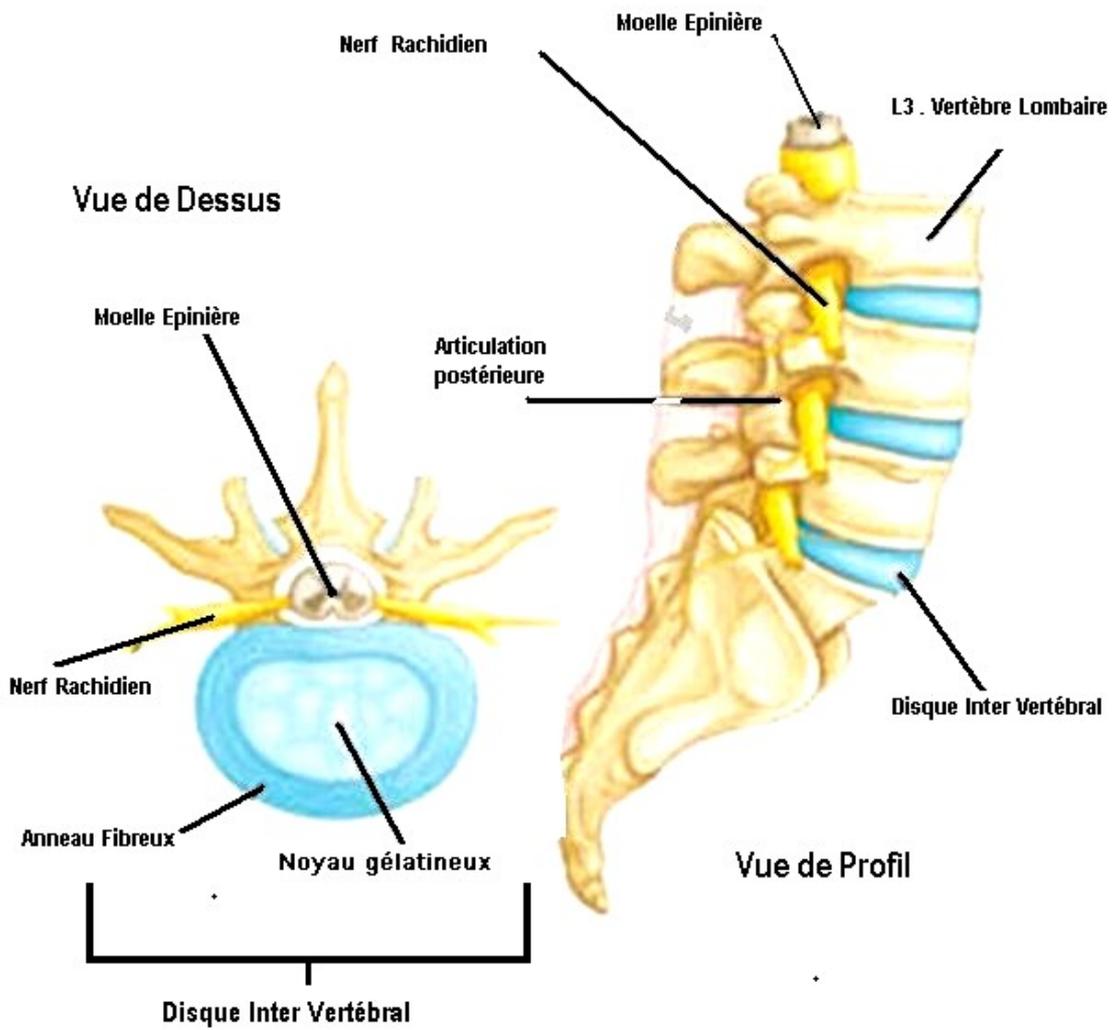
Une hernie discale se produit lorsqu'un disque s'affaiblit, se fissure ou se rompt, et qu'une partie du noyau gélatineux fait irruption en dehors de l'anneau fibreux.

Sur le schéma suivant j'ai détaillé les quatre stades (1 à 4), montrant la détérioration progressive du disque inter-vertébral, aboutissant à une migration quasi totale du noyau gélatineux dans le canal rachidien qui contient la moelle épinière.

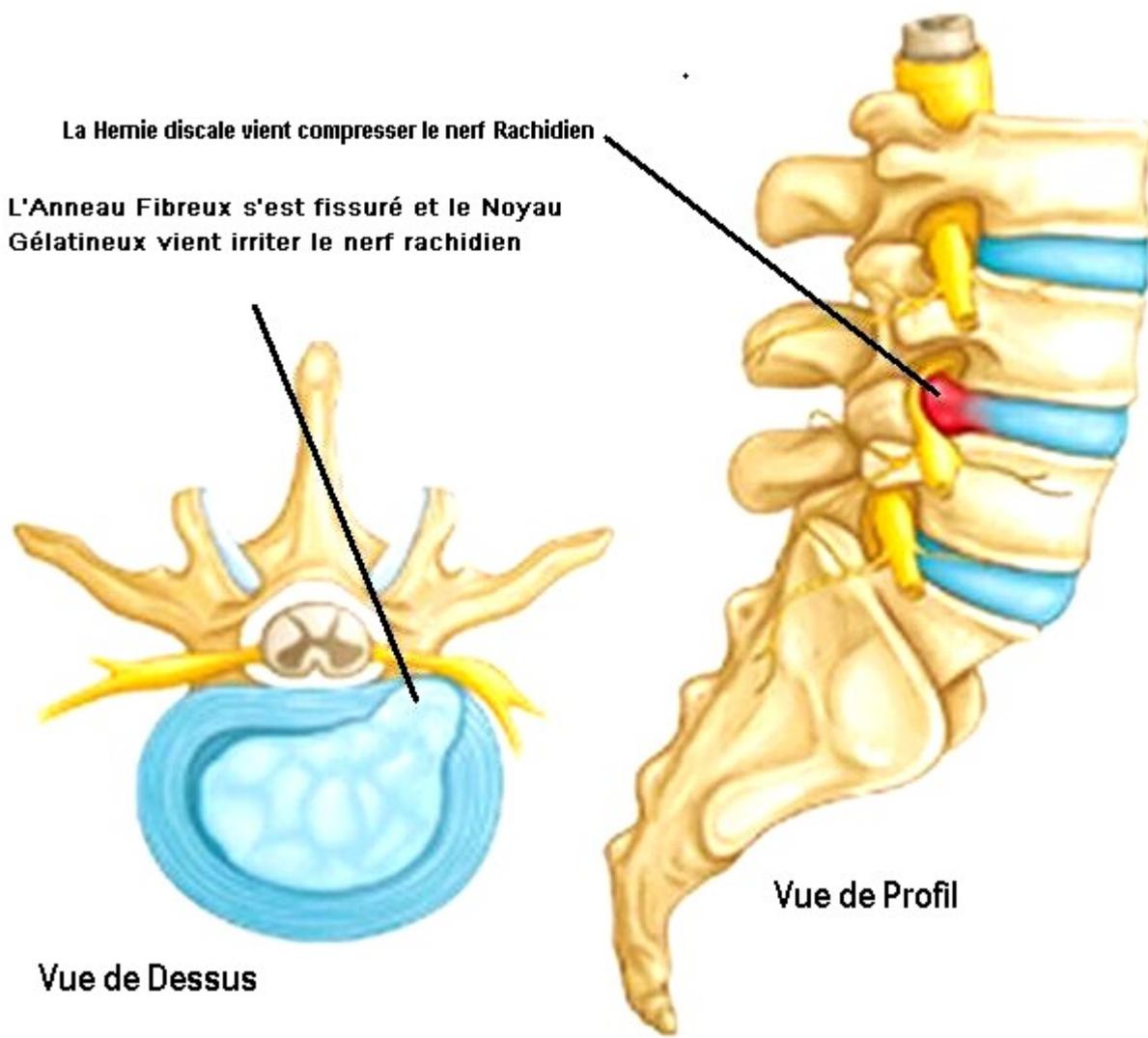


Le dessin montre une hernie discale **Extrudée**.

Bien que la hernie discale puisse toucher n'importe quelle région de la colonne vertébrale elle se produit surtout au niveau des dernières vertèbres lombaires (au bas du dos) en raison des fortes pressions qu'elles doivent subir, à l'occasion d'un mouvement de force, d'un traumatisme, ou de mauvaises positions.

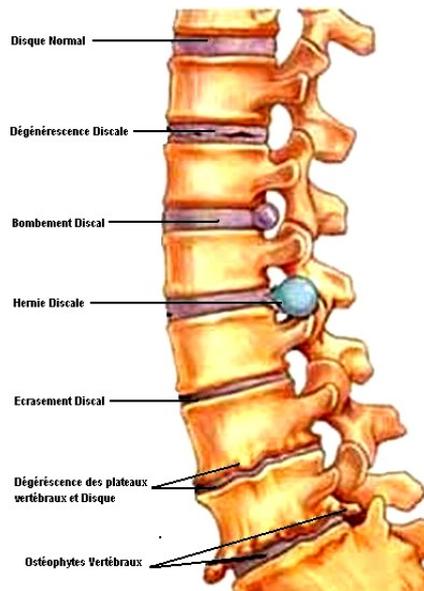


## Schéma de la colonne lombaire Saine



### Schéma de La Hernie discale :

« Fissuration de l'anneau fibreux, et migration du noyau gélatineux »



Dans ce cas, la hernie peut provoquer une **Lombalgie**.

Si la hernie comprime l'une des racines des deux principaux nerfs lombaires, elle peut s'accompagner de douleurs le long d'une jambe : c'est la **Sciatique** ou la **Cruralgie**. Pour qu'une hernie discale soit responsable de la sciatique ou de la cruralgie, il faut qu'elle soit : **Postéro latérale** droite ou gauche. Car il faut qu'elle vienne irriter la racine nerveuse émergeant entre deux vertèbres exactement au niveau du trou de conjugaison.

## Les Causes possibles de la Hernie Discale

- La dégénérescence des disques intervertébraux, qui s'assèchent avec l'âge. La colonne vertébrale perd de sa tonicité, de son élasticité et de sa hauteur, de sa mobilité.
- Une action brusque dans une mauvaise posture, comme soulever une lourde charge en position de torsion du tronc.
- Le surplus de poids et la grossesse, qui augmentent les tensions sur la colonne vertébrale.
- Une prédisposition héréditaire : plusieurs membres d'une famille sont parfois atteints.

Les personnes prédisposées ont tendance à souffrir d'une hernie discale plus précocement, parfois même avant l'âge adulte.

Des anomalies génétiques peuvent entraîner une faiblesse des structures qui composent la colonne vertébrale.